

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
CLASSE - SEZIONE	<b>4^L</b>
DOCENTE	<b>Stefano D'Amato</b>

**SCIENZE MOTORIE:**

- Test fisici e atletici: sprint 30m, resistenza 1000m, addominali, salto in lungo da fermo;
- Ultimate Frisbee: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (lancio e presa), impostazione e perfezionamento partite 7 Vs 7;
- Tiro con l'arco: confidenza attrezzi, tiro in piedi e in ginocchio verso bersagli posti a diverse altezze;
- Pallavolo: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (battuta dall'alto e dal basso, alzata, bagher, muro e schiacciata), impostazione e perfezionamento partite 6 Vs 6;
- Film per lo Sport: visione di "Cinderella Man";
- Educazione Posturale: le cause specifiche e non specifiche del dolore, consigli per una corretta postura;
- Funicella: progressione didattica livello base e avanzato;
- Pallacanestro: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (palleggio, passaggio e tiro), dall'1 Vs 1 al 5 Vs 5 in CLIL;

**EDUCAZIONE CIVICA:**

- Educazione alimentare: la piramide alimentare e l'IMC, approfondimento "Il manuale sulla corretta alimentazione" in CLIL;
- AIDS e HIV: definizione, come si trasmette il virus, diagnosi, cura e statistiche.
- Primo Soccorso: l'arresto cardiaco, teoria e pratica della RCP, utilizzo Mini-Anne (adult/child), Progetto con AREU.

I sottoscritti SARA COSCO e FRANCESCA GAFFURI, studenti della classe 1^I dichiarano che in data 24 MAGGIO 2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE.

F.to SARA COSCO

F.to FRANCESCA GAFFURI

---

*(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)*

Erba, 24 MAGGIO 2022

IL DOCENTE

---

*(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)*